Nr 7/8 Lipiec—Sierpień, 1938 Rok V

DLA ZDROWIA

Dr med. Edward Szalit (Tarnów)

WCZESNE PIELĘGNOWANIE ZĘBÓW U DZIECI

II

Dlaczego? Bo nie pozwala na to nasze kulturalne pożywienie. Im bardziej suchym jest jakiś pokarm, tym więcej trzeba śliny do jego połknięcia. To znów wymaga pracy tj. dobrego i długiego żucia. A nasze myśli idą w tym kierunku, aby sobie tego uciążliwego żucia zaoszczędzić i dlatego rezygnujemy ze śliny. Odkrawujemy z chleba cieniutkie kawałki i smarujemy masłem, by je uczynić śliskiemi, a inne pokarmy zalewamy obficie sosami. Wzdrygając się na samą myśl o spożyciu kawałka suchego chleba, maczamy go tak długo w kawie, aż dostatecznie nie zmięknie i to znów dla zaoszczędzenia sobie żucia. Do tego dołącza się wielką ilość płynów, które pobieramy w postaci zup, rosołów i kompotów, które ułatwiają połykanie i czynią zbędnym całe żucie. Jeżeli w dodatku pokarmy dostatecznie rozdrobnimy, to uczyniliśmy wszystko, by ograniczyć wydzielanie śliny, a tym samym zepsuć zęby. Że niedostateczne wydzielanie śliny ujemnie wpływa na zęby, mamy dowód w tym, że dolne siekacze prawie nigdy lub bardzo rzadko ulegają próchnieniu, a to z tego powodu, ponieważ za nimi znajduje się stały zbiornik śliny, która podczas jedzenia zwilża zęby, a podczas mówienia raz po raz bywa ku nim wyrzucana,

Pielęgnowanie zębów i jamy ustnej ma dla zdrowia całego organizmu niepoślednie znaczenie nie tylko dlatego, że spróchniałymi zębami nie można żuć pokarmów, na czym cierpi trawienie i odżywianie, ale jeszcze z innego powodu. Usta nasze to jakby wrota prowadzące

do wnętrza ciała ludzkiego i przez nie przechodzi wszelki pokarm i napój do żołądka, a częściowo powietrze do płuc, one też stanowią część organizmu, z którym pozostają w ścisłym związku. Nikomu przecież na myśl nie przyjdzie dbać tylko o czystość izb mieszkalnych, a dopuścić do zagnieżdżenia się brudu w przedpokoju, bo każdy wie dobrze, że stąd właśnie rozniesie się błoto i inne nieczystości po całym mieszkaniu. Takim przedpokojem, prowadzącym do właściwego mieszkania czyli organizmu, są nasze usta. Zrozumiałą więc jest rzeczą, że brud i nieczystości w ustach, nie mogą pozostać bez wpływu na cały ustrój. W brudzie czyli w nie pielęgnowanych ustach i spróchniałych zębach gnieżdżą się bakterie, i tu też znajdują znakomite podłoże do rozwoju rozmnażania się. A bakterie nie są wcale skromne i nie myślą stać w przedpokoju, skoro dostać się mogą i do innych ubikacji czyli narządów, co im się nawet łatwo udaje. Do płuc i żołądka stoi im droga otworem, a i sama miazga zębowa względnie znajdujące się w niej naczynia krwionośne nie stanowią jakiejś odrębnej jednostki dla siebie, ale są dalszym ciągiem naczyń krwionośnych całego organizmu. Tą drogą więc mogą bakterie rozchodzić się po całym ciele i wywołać nawet w odległych narządach rozmaite zmiany chorobowe. W ostatnich czasach przekonano się też, że niejedna choroba zawdzięczać może swe powstanie tzw. zakażeniu ustnemu.

Regularne pielęgnowanie ust i zębów, powstrzymuje także do pewnego stopnia tworzenie się i osadzanie kamienia zębowego, będącego często przyczyną albo obiawem towarzyszącym schorzeniu szczęki, znanemu pod nazwą paradentozy czyli zaniku zębodołu, który pociąga za sobą ochwianie się, a nawet zupełną utratę zębów.

Z powyższych wywodów można łatwo wysnuć wnioski, kiedy należy rozpocząć pielęgnowanie zębów i w jaki sposób je prowadzić. U niemowląt jest wszelkie czyszczenie ust nie tylko zbyteczne, ale nawet szkodliwe. Niemowlęta nie mają zębów i żywią się wyłącznie płynnym pokarmem, u nich więc nie przychodzi do zalegania resztek pokarmowych w ustach. Praktykowane jeszcze dzisiaj przez wiele matek wymywanie ust dzieciom za pomocą szmateczki, często wątpliwej czystości, może łatwo wywołać uszkodzenie delikatnej błony śluzowej i następowe zakażenie.

Pielęgnowanie ust u dzieci rozpocząć się powinno z chwilą wyrzynania się zębów, a wtedy powinna je czyścić matka najlepiej przy pomocy waty, owiniętej do około patyczka. Gdy zaś dziecko dostanie wszystkie ząbki, co ma miejsce w trzecim roku życia, wtedy należy je zapoznać ze szczoteczką i usilnie się o to starać, by ono jej używało

samo tj. bez pomocy matki. Szczoteczka powinna być krótka i średniotwarda, jej włos zaś ścięty ile możności w ząbki tak, by pędzelki dostały się we wszystkie zagłębienia między zębami. Szerokość szczoteczki i jej wielkość powinna być dostosowana do wielkości zębów. Każde dziecko powinno mieć własną szczoteczkę, którą po użyciu należy spłukać i przechować w miejscu wolnym od kurzu. Używanie wspólnej szczoteczki może być niebezpieczne.

W jaki sposób i w których miejscach czyścić zęby szczoteczką? Rzecz prosta — na wszystkich powierzchniach zębów, to znaczy, na stronie wargowej i policzkowej, na powierzchniach żucia, na stronie językowej i w przestrzeniach międzyzębowych, Nie należy nigdy prowadzić szczoteczki w tym samym kierunku, lepiej w rozmaitych kierunkach, wtedy o wiele łatwiej dostają się jej włosy we wszystkie zagłębienia i szczeliny. Ostrych środków jak popiół, bimstein i inne nie należy używać, one bowiem niszczą szkliwo. Do czyszczenia zębów nadaje się najlepiej miałko sproszkowana kreda, a do płukania ust letnia woda z dodatkiem odrobiny soli kuchennej. Wszelkie pasty, proszki i wody do ust są drogie i zbyteczne, one też same nie są w stanie ust utrzymać w czystości. Potrafi to tylko szczoteczka i jej też przypada najważniejsze zadanie w pielęgnowaniu zębów.

Zęby powinno się czyścić w zasadzie po każdym jedzeniu, najważniejszą jednak rzeczą jest czyszczenie zębów po kolacji, a zatem bezpośrednio przed spaniem. Przez noc bowiem ulegają pozostałe w ustach rzesztki pokarmowe o wiele prędzej i łatwiej gniciu, gdyż brak wtedy ruchów policzków, języka i szczęk, a ustaje też wydzielanie śliny. Dlatego jest zrozumiałą rzeczą, że czyszczenie zębów przed spaniem przedstawia ważny nakaz higieny, którego nie wolno lekceważyć. Po kolacji więc i oczyszczeniu zębów nie powinno dziecko nic więcej jeść, a zwłaszcza słodyczy. Matki powinny też dbać o to, by dzieci żuły długo i dokładnie każdy pokarm i często spożywały grubsze i suchsze pokarmy jak np. czarny chleb, który pobudza gruczoły do obfitszego wydzielania śliny.

O uzębienie mleczne należy troszczyć się tak samo jak o stałe. Przedwczesne wyjmowanie zębów mlecznych, przed ukazaniem się stałych, jest szkodliwe. Obecność zębów mlecznych jest konieczna dla zębów stałych, jakoteż dla rozwoju i wzrostu szczęk. Przedwczesna utrata zębów mlecznych powoduje wąskość szczęk, fałszywe ustawienie się zębów stałych, zniekształcenia a nawet zaburzenia.

Dr med. Fr. Z. (Kraków)

TRAGEDIA BIOLOGICZNA KOBIETY

(Dokończenie)

W poprzednich rozdziałach opisaliśmy tragedię życia kobiety. Wprawdzie szczęście miłości i radość macierzyństwa stanowią jak gdyby nagrodę za doznane cierpienia, lecz niewątpliwie chwile szczęścia w życiu kobiety są zbyt krótkotrwałe, aby wynagrodzić krzywdy i cierpienia wyrządzone przez naturę. W związku z tragedią biologiczną kobiety powstaje również tragedia *społeczna*. Ze względu na osobliwości swej płci kobieta nie może uczestniczyć w życiu społecznym i korzystać ze swych praw na równi z mężczyzną. Sytuację społeczną kobiet możnaby porównać do krótkowidza, który, siedząc na widowni obok innych ludzi, nie może jednak w tej samej mierze co inni doznawać wrażeń artystycznych. To też mężczyźni winni sobie zdawać sprawę z cierpień kobiety i w miarę możności łagodzić krzywdy wyrządzone kobiecie przez naturę. Tak samo nauka współczesna usilnie bada wszelkie możliwości, któreby ulżyły cierpieniom kobiety.

Niestety mimo poważnego postępu w omawianej dziedzinie dotychczas w społeczeństwie pozostał pogląd na kobietę jako na istotę niższą. Dopiero poznanie prawdziwej tragedii kobiety może zwalczyć ten niesłuszny pogląd. W zasadzie kobieta posiada te wszystkie możliwości rozwojowe, co mężczyzna, lecz w skutek ciężkich obowiązków biologicznych nie jest ona w stanie zdolności swe wykorzystać. Właśnie postęp społeczny i należyta ochrona kobiet może stworzyć podwaliny dla prawdziwego równouprawnienia kobiety. Z drugiej znów strony ludzie winni nauczyć się cenić życie erotyczne, zaś nauka stworzy

podstawy normalnego rozwoju osobowości kobiety. Oczywiście nie wolno zapominać o naukach etycznych. Popędy erotyczne są potężną siłą fizjologiczną, którą możnaby porównać do prądu elektrycznego o wysokim napięciu. Energia ta nie powinna być wyłącznie wyładowana w życiu erotycznym, lecz winna znaleźć sobie ujście również w innych dziedzinach jak twórczość artystyczna, wynalazki, praca naukowa i działalność społeczna. Najpiękniejsze strony życia ludzkiego są właśnie stworzone przez uszlachetnioną energię erotyczną. Człowiek, który energię tą wyłącznie zużytkuje tylko w życiu płciowym, staje się podobnym do kastrata. Zarówno jeden jak i drugi są nieudolni, apatyczni i egoistyczni. Energia płciowa musi być odpowiednio hamowana i użytkowana. Tak samo jak ascetyzm jest szkodliwy, również anarchia płciowa byłaby karygodną.

Wszystkie powyższe skomplikowane zagadnienia są tak doniosłe i trudne, iż ostatnio powstała odrębna gałąź nauki lekarskiej *seksuologia*, która systematycznie i gruntownie bada tę dziedzinę. Właśnie dzięki postępom tej nauki będzie można w dużym stopniu złagodzić tragedię biologiczną kobiety przez należyte uświadomienie najszerszych warstw społeczeństwa.

O SZKODLIWOŚCI DYMU

Dym należy do najbardziej przykrych czynników zanieczyszczających powietrze, a walka z nim jest bardzo trudna. Największe zanieczyszczenie pochodzi z zakładów przemysłowych; stwierdzono jednakowoż, że drobne cząsteczki dymu przenoszone są z wiatrem na bardzo znaczne odległości, a nie mało przyczynia się też do ogólnego zanieczyszczenia dym z domów mieszkalnych — tak naprzykład w Londynie, dowiedziono, na zasadzie dokładnych obliczeń, największe zadymienie nad ranem, gdy ludzie zaczynają przygotowywać śniadania.

W miesiącach letnich, gdy znaczną część dnia można przebywać na powietrzu lub przynajmniej przy otwartych oknach, dym, pochodzący

z domowych palenisk, jest mniej dotkliwy, — natomiast w jesieni i zimie, gdy przed chłodem musimy się chronić w zamkniętych ścianach naszych mieszkań i ogrzewać je sztucznie, za pomogą różnych materiałów opałowych — ujemny wpływ dymu staje się tym groźniejszy dla zdrowia.

Bezpośrednim następstwem wydzielania się dymu, który powstaje z niedopalonych cząsteczek węgla i z gazów, jest pociemnienie budynków, pył w mieszkaniach, a co za tym idzie, zniszczenie ścian, mebli, ubrania itp.

Stokroć gorszym od tych szkód jest podrażnienie delikatnych błonek nosa, oczu, gardła i płuc przez nieczystości znajdujące się w wdechanym powietrzu. To podrażnienie może być przyczyną zapalnych chorób tych organów, lub też może wywołać skłonność do ostrych chorób narządów oddechowych. Drobne cząsteczki dymu i sadzy, ulatujące w miastach z tysięcy kominów, dostają się do głębi płuc, wnikają wewnątrz tkanek, zanieczyszczając je tak dalece, że podczas gdy płuco dziecka jest różowe, to płuco dorosłych osób, żyjących w atmosferze zadymionej — staje się zupełnie ciemne.

Pył i dym unoszący się w powietrzu osłabia dobroczynne wyniki promieniowania słońca, mające tak ważne znaczenie dla zdrowia człowieka. W miastach fabrycznych dym i sadze tworzą mgły, które wpływają niekorzystnie nietylko na zdrowie fizyczne, ale też i na usposobienie mieszkańców.

Te ujemne okoliczności pogarszają się znacznie w zimie, gdy ilość i siła promieni słonecznych zmniejsza się, a wydzielanie się dymu jest większe, z powodu opalania domów mieszkalnych.

Trzeba dodać, że naogół nie zdajemy sobie sprawy z tego, że każdy z nas pracuje na szkodę własną i swego otoczenia, przez nieumiejętne lub niedbałe obchodzenie się z materiałem opałowym. Jeżeli któremu z nas zdarzyło się kupować samochód, lub inną maszynę wymagającą paliwa, to niezawodnie, nie polegając na sprzedawcy który zachwala swój towar — nie omieszkał zbadać jej mechanizmu, zużycia paliwa itp. Natomiast nie troszczymy się zwykle o to, czy piece w naszych pokojach i w kuchni są w należytym stanie, aby nas zabezpieczyć od chłodu w zimie. Czy komin naszego domu jest odpowiednio wysoki? Ażeby się o tem przekonać wystarczy starannie przeprowadzić palącą świece po wszystkich spojeniach pieca: najmniejsza szpara zdradzi się przez ruch płomienia, a każda szpara zmniejszy dobry ciąg powietrza, niezbędny przy spalaniu się opału. Jeżeli kanał pieca zanie-



czyszczony jest także to dym zamiast uchodzić w górę, wydobywa się przez drzwiczki.

Chcąc uniknąć tej przykrości, trzeba zachować pewną ostrożność w czasie palenia, a więc:

Pieca trzeba doglądać do czasu zupełnego wypalenia. Dokładając opału, trzeba wierzchnią warstwę rozpalonego węgla odsunąć w głąb paleniska, a świeży węgiel położyć w opróżnione miejsce, nakrywając nim pozostałe, rozżarzone części lotne, które w ten sposób ulegną zupełnemu spaleniu.

Jeżeli z powodu niedostatecznego ciągu dym wydobywa się, to należy drzwiczki zostawić uchylone, tak długo, dopóki dymi.

Gdy węgiel się dobrze rozżarzy, trzeba drzwiczki szczelnie zamknąć i szufladkę od popiołu zasunąć.

Na ruszcie paleniska i w szufladce nie powinno być dużo popiołu, który tamuje dostęp powietrza, niezbędnego przy spalaniu się.

Zachowując takie drobne ostrożności, przyczyniamy się do ograniczenia ilości dymu pochodzącego z palenisk domowych a jednocześnie otrzymujemy więcej ciepła przy zaoszczędzeniu materiału opałowego.

Dr med. Aleksander Floda (Kraków)

INSTYNKT A ZDROWIE

Człowiek kulturalny zatraca coraz to więcej w sobie instynkta, kierując się rozumem i jest z tego dumny. Zdawałoby się więc, że kierując się rozumem, powinien dbać lepiej o swoje zdrowie, mogąc zbierać doświadczenie życiowe swoje i innych i mogąc siebie obserwować. Tymczasem widzimy tutaj fakt odwrotny, mianowicie, że człowiek kulturalny zatraciwszy w sobie instynkty ostrzegawcze, oddala się coraz więcej od natury, żyjąc w coraz to sztuczniejszych warunkach i, nietylko mimo swego rozumu nie jest zdrowszym od zwierząt, względnie ludzi na łonie natury, ale owszem ulega coraz to większym chorobom i degeneracji. Instynktem, który tu odgrywa główną rolę, jest instynkt ochrony, zachowania zdrowia i życia, polegający na pomaganiu organi-



zmowi w jego pracy, stosowaniu odruchów w razie nagłego niebezpieczeństwa, w postaci bezwiednego stosowania środków zaradczych wewnątrz organizmu lub poza nim. Tak np. do tego celu służą rozmaite odruchy jak kaszel, wymioty, biegunka, ropienie itp. mające za cel usuwanie z organizmu niepotrzebnych lub szkodliwych substancji. W razie jakiejś szkodliwości organizm broni się przeciw niej z pomocą rozmaitych reakcji, które zowiemy chorobą. Otóż bardzo często człowiek wtedy nietylko nie pomaga naturze w jej usiłowaniach, ale jej nawet przeszkadza, chcąc chwilowo złagodzić pewne dolegliwości. Wstrzymuje więc kaszel, obniża sztucznie sobie gorączkę, nie przypuszczając nawet, że przez to sobie szkodzi i pozbawia się środków ochronnych. Jest to tzw. leczenie obiawowe, cechujące postępowanie partaczy i obliczone na chwilowy efekt, w przeciwieństwie do leczenia przez lekarzy, którzy znając istotę choroby walczą z jej przyczyną, a nie tylko z obiawami wiedząc dobrze, że te obiawy są nieraz potrzebne organizmowi. Zrozumiemy teraz dlaczego czasem lekarz nie zwalcza odrazu gorączki, nie wstrzymuje kaszlu, owszem, podaje wtedy nawet środek wykrztuśny, lub też nie przerywa początków ropienia, lecz woli by się sprawa rozwinęła i wszelkie szkodliwości wyszły na zewnątrz potem z ropą.

Natomiast lekarz umie rozróżnić potrzebne instynktowne odruchy od niepotrzebnych i wtedy te ostatnie energicznie zwalcza.

Weźmy np. pod uwagę wymioty. Odruch ten jest koniecznym w wypadkach, gdy chodzi o szybkie usunięcie czegoś szkodliwego z żołądka i nawet w podobnych wypadkach, gdy niema wymiotów, lekarz je sztucznie naśladuje pompując żołądek. Natomiast w innych wypadkach wymioty są nietylko że zupełnie niepotrzebne, ale wprost dla chorego szkodliwe, np. przy cierpieniach mózgu i podrażnieniu otrzewnej i wtedy lekarz musi je energicznie zwalczać. Zdawałoby się, że najlepiej by było gdyby człowiek wobec tego kierował się przy dbaniu o swe zdrowie czystym instynktem. Niestety, jak wspomnieliśmy wyżej, instynkta te są u ludzi kulturalnych tłumione albo też co gorzej, zbo-

czone i dlatego nieraz mogą one być fałszywym znakiem. Wobec tego człowiek kultury powinien pamiętać o tem i nie oddawać swego zdrowia w ręce partaczy, którzy postępują zawsze szablonowo chwaląc się tem, że idą za głosem natury, lecz ufać lekarzom, którzy znają dobrze tę naturę, pomagają jej, względnie ją naśladują w swym leczeniu, a nigdy nie idą, jak to się często mówi, wbrew naturze. Myliłby się ten, ktoby sądził, że wszyscy ludzie jednakowo reagują na pewne czynniki nawet naturalne. Wiemy np. że są ludzie, którzy posiadają dziwną nadczułość nawet na najpożywniejsze pokarmy, nie znoszą np. mleka, jaj, pewnych owoców i jarzyn, nie mówiąc już o lekach i zowiemy to idiosynkrazją. Tu więc czasem instynkt może zawodzić. Zwalczane przez niektórych fanatyków szczepienia ochronne lub lecznicze przy chorobach zakaźnych, nie są niczym innym, jak naśladowaniem i pomaganiem naturze, lekarz bowiem wstrzykując surowicę czyni to odrazu, coby natura musiała wykonywać przez czas dłuższy, przyczym siły chorego mogłyby ulec wyczerpaniu. Należy wreszcie nie zapominać o tym, że bardzo często w chorobie człowiek pragnie czegoś, co zdrowiu jego może wprost szkodzić, pod wpływem fałszywego apetytu lub rozgrymaszenia i wtedy obowiązkiem lekarza jest polecić choremu pewne ograniczenia w jedzeniu czyli dietę. Podobnie też wtedy, gdy człowiek mimo rzekomego rozumu wprost szkodzi swojemu zdrowiu, zatruwając się rozmaitymi środkami, a nawet niepotrzebnymi pożywkami, przebywając w zatrutym powietrzu, niedosypiając i rozdrażniając coraz więcej swe nerwy.

Niestety, bardzo wiele ludzi zupełnie nie chce tego zrozumieć i pojąć, szkodzi sobie na każdym kroku, a co gorzej, w razie potrzeby nie ufa i nie wierzy lekarzom mimo tego, że w obecnych warunkach gwałtownego postępu kultury, a zarazem degeneracji, są oni jedynymi fachowymi stróżami zdrowia ludzkości i chronienia jej od zwyrodnienia.

ZDROWIE I HIGIENA NA WSI?

Kto przeczyta ten tytuł pomyśli pewnie, w pierwszej chwili, że znak zapytania postawiony jest przy nim przez pomyłkę.

Czyż można przypuszczać, że na wsi nie żyje się zdrowo?

A jednak tych, którzy na wsi dłuższy czas spędzili — ten znak nie zadziwi i będzie dla nich zrozumiały. Nie mówimy tu o ludziach, którzy przybywają na krótki okres letnich wywczasów, podczas których, wszystko co wieś daje, jest piękne, miłe i zdrowe, nie wyłączając aromatycznych zapachów obory, a nawet gnojówki! Są to wrażenia bardzo powierzchowne, ale nie można się dziwić mieszczuchowi, który, zmęczony całoroczną pracą w zgiełku miasta, raduje się ciszą wsi i widzi wszystko dokoła siebie w różowych barwach. Nie wolno jednak zamykać oczu na ujemne strony wsi, tym ludziom, którym tam całe życie pracować wypadło, czy to będzie rolnik, czy nauczyciel, ksiądz lub lekarz wiejski. Jeżeli który z takich mieszkańców wsi mówi głośno o jej brakach, to nie w myśli złośliwej krytyki, lecz przez miłość dla wsi i dla ludu od którego zdrowia zależy siła i pomyślność narodu.

Przypatrzmy się bliżej jakie jest to zdrowie na wsi?

A więc najpierw jak się chowają i jak wyglądają dzieci wiejskie?

W mieście mówi się o dziecku zdrowo wyglądającem: „rumiane, jak dziecko wiejskie" ale to powiedzenie, niestety, z prawdą się nie zgadza. Dzieci wiejskie po większej części są mizerne, wiele z nich zapada na krzywicę, a choroby żołądka i kiszek niemniej jak dróg oddechowych — są bardzo częste.

Podobnie się dzieje wśród dorosłych mieszkańców wsi; rzadko się spotyka człowieka zupełnie zdrowego; skłonni są do przeziębień, a wszelkie choroby pochodzenia reumatycznego są częstsze niż w mieście. Jakaż jest tego przyczyna? oto że: *ludzie na wsi żyją wbrew elementarnym zasadom higieny.*

Przykro jest stwierdzić taki stan rzeczy, bo wieś powinna być źródłem zdrowia i mogłaby nim być, gdyby jej mieszkańcy więcej o sobie myśleli i cokolwiek dbali o higienę. Na to niejeden z gospodarzy odpowiedziałby niezawodnie, że dość ma kłopotów ze swoim inwentarzem i sprzętem aby mieć czas o swoje zdrowie się troszczyć. Pewnie, że tak jest — ale czy dobytek nie zyskuje na tym, gdy gospodarz jest silny i zdrów, ochoczo i radośnie bierze się do pracy, nie zaś gdy obrządzony jest przez bezsilnego, chorego człowieka, który co raz to musi odpoczywać. albo i do lekarza chodzić po poradę. Nie mamy tu nawet na myśli ciężkiej choroby, która nieraz silnego czło-

wieka odrazu z nóg zwali, ale drobne niedomagania, jako to przeziębienie lub okaleczenie, które zaniedbane lekkomyślnie z powodu braku czasu, doprowadzaja często do poważnego cierpienia.

Dla przekonania się jak niehigienicznie ludzie na wsi żyją, wystarczy zastanowić się nad tym, czym się żywią, co piją, jak się ubierają i jak mieszkają? To wszystko stanowi bardzo ciemną stronę życia wsi. Niejednemu wyda się dziwnym i niezrozumiałym, że wieś przecież jest źródłem najważnicjszych artykułów codziennego pożywienia i dostarcza ich mieszkańcom miasta, a włościanie żywią się źle. Pochodzi to stąd, że odmawiają sobie potrzebnego posiłku, aby wszystko co można sprzedać i kieszenie pieniędzmi napychać; na żołądkach robią oszczędność, napychając je ziemniakami i suchym chlebem. Tak poszukiwanego masła włościańskiego można dostać wszędzie — tylko nie w chacie włościańskiej. Jajko świeżo zniesione to dobry i zdrowy przysmak, ale dzieci wiejskie ich nie kosztują, za to od maleńkości karmione są ziemniakami, cóż dziwnego, że tak dużo z nich choruje na krzywicę. Nielepiej jak z jedzeniem jest z piciem. Bardzo używanym napojem jest kawa z palonego żyta, która byłaby smaczna i pożywna gdyby do niej dodać mleka, — ale w chacie włościańskiej mleka ani widać, nawet dzieciom go nie dają. Za to od wczesnej młodości przyzwyczajają się do napojów alkoholowych, idąc za przykładem starszych, którzy ich tak chętnie używają i nadużywają. Gdzieżby to na wsi weselisko wogło się obejść bez wódki!

Ubranie też nie jest higieniczne. W gorące dni letnie włościanin nieraz wychodzi w pole w ciepłej koszuli, kobiety w wełnianych spódnicach i w chustkach na głowie — więc też przeziębiają się łatwo i zapadają na zapalenie płuc. Niewłaściwe odziewanie stosuje się od wieku dziecięcego, dziecko w kołysce owinięte jest w tyle ciepłych rzeczy, że powietrze wcale nie ma dostępu do ciałka. Takie ciepłe okrywanie jest bardzo niezdrowe i bywa często przyczyną różnych chorób skórnych.

Pozostaje jeszcze zwrócić uwagę na mieszkania wiejskie. Wstę-

pując w progi domu włościańskiego, rzuca się odrazu w oczy jak niehigienicznie ten włościanin mieszka. Mimowolnie przychodzi ochota zawołać na cały głos: więcej powietrza, więcej światła!

Czy to w najuboższym czy w zamożniejszym domu, wszędzie zarówno brak w izbach powietrza i światła. W takich warunkach chowają się i wzrastają dzieci, więc nie dziw, że są słabe i nędzne.

Nie lepsze od stanu mieszkania jest zaopatrzenie w wodę i usuwanie nieczystości. Woda bywa czerpana ze studni otwartej lub położonej w bliskości budynków gospodarskich, skąd przenikają różne nieczystości. Smrodliwa gnojówka tuż przed oknami izby — jest rzeczą zwykłą; odpadki i pomyje wylewa się na obejście, gdzie tworzą kałuże, które parują w ciągu lata, roztaczając przykrą woń, aż dopóki ich mróz nie zetnie. W tych kałużach i śmieciach gnieździ się niezliczone mnóstwo różnego gatunku much, skąd przenoszą się one na pożywienie przygotowane dla ludzi i pozostawiają na nim zarazki znajdujące się na śmietnisku — dla tego to na wsi takie częste są epidemie chorób zakaźnych, a zwłaszcza duru.

Ostra zima roku 1928 na 1929 — była jednym dowodem więcej jak ludzie niehigienicznie żyją na wsi. Obawiając się silnego mrozu, po większej części nie wychodzili na dwór, przebywając w zaduszonych, nagrzanych izbach. Gdy z wiosną nastały roztopy, a z nimi dużo wilgoci, zaczęto zapadać na różne choroby, bo organizm odzwyczajony od powietrza jest najskłonniejszy do przeziębień.

Najmniej chorowali ci, którzy, z powodu swego zajęcia, zmuszeni byli codziennie wychodzić na dwór.

Już poprzednio była mowa jak włościanie są niedbali w razie zachorowania; stąd z małej rzeczy bywa często duża bieda. Ot naprzykład jak się kto skaleczy, sparzy lub stłucze, to bylejaka, nieświeża szmatka bywa użyta do owiązania, dobrze jeszcze gdy nie jest posmarowana maścią nabytą w najbliższym sklepiku.

Gdy rana, wskutek takiego obchodzenia się zaogni się, to zjawiają się różni domorośli doradcy, każdy zaleca inny środek a rezultat jest

taki, że po ośmiu lub dziesięciu dniach udanie się do lekarza jest nieuniknione. Podobnie rzecz się ma w wypadkach innych zachorowań.

Trzeba jeszcze wspomnieć o karygodnym zwyczaju ukrywania zachorowań na choroby zakaźne. Dzieci, których rodzeństwo choruje na odrę, błonicę lub krztusiec, chodzą do szkoły i roznoszą zarazek, bo rodzice nie chcą się przyznać, że u nich w domu jest choroba zakaźna.

Nieczystość ustępów jest przyczyną wielu zachorowań na choroby weneryczne.

To co podaliśmy na tym miejscu o złym stanie zdrowotnym wsi, było wydrukowane w niemieckim tygodniku i odnosi się do warunków wsi w tym kraju. Jeżeli w Niemczech, kraju bardzo bogatym i który zawsze rządził się samodzielnie, zdrowotność jeszcze tyle pozostawia do życzenia, to nie dziw, że w Polsce odczuwamy takie same braki. Wszak nasz kraj przez 150 lat zgórą pozostawał pod rządami zaborców, którzy lud trzymali w ciemnocie i bali się wszelkiego postępu. Od lat dwudziestu naszego niepodległego bytu, dzięki dbałości władz państwowych i wpływom szkoły, która poucza młodzież o potrzebie higieny— zdziałano już wiele w naszej Ojczyźnie. Jednakowoż postęp może być szybki tylko przy współdziałaniu całej ludności; przez zrozumienie istotnej niezbędności higieny w życiu codziennym, chętne wykonywanie rozporządzeń władzy, wreszcie przez zwracanie się w razie choroby — nie do znachora! lecz do lekarza, który jest prawdziwym przyjacielem każdego chorego, gotowym przybyć z pomocą w dzień czy w nocy, w pogodę czy słotę lub mróz.

Pamiętajmy, że grzechy popełniane przeciwko zdrowiu, mszczą się

na dzieciach aż do trzeciego i czwartego pokolenia — i pamiętajmy, że ciało człowieka jest pięknym dziełem Stworzyciela i ponosimy za nie odpowiedzialność niemniejszą jak za zdrowie duszy, którą nas tenże Stwórca obdarzył.

Dr med. W. S. (Warszawa)

NIEBEZPIECZEŃSTWA PRZESŁONECZNIENIA

Kierujące się w naczelnych zasadach swego bytowania wrodzonym instynktem zwierzęta dzikie, a częściowo również i oswojone, to znaczy przebywające w ludzkiej niewoli, chowają się przed skwarem słonecznym w cień lasu i drzew. Żyjące na stopie niemal zwierzęcej dzikie szczepy południowej Afryki i okolic podzwrotnikowych naśladują dzikie zwierzęta i zabezpieczają się przed skwarem słońca cienistymi poddaszami swych prymitywnych chat. Żadna siła namowy, ani żadna zapłata nie zdoła skłonić półdzikiego mieszkańca Liberii do najmniejszego wysiłku podczas południowej operacji słonecznej. Cała przyroda łącznie z roślinami, zwierzętami i owadami zasypia pozornie w upalne południe lata, jakby czując, że promienie słoneczne, padające niemal prostopadle o tej porze na ziemię nie są już czynnikami życiodajnymi, lecz zawierają w sobie i niosą na świat jakąś moc wrogą, nieokreśloną i nie nazwaną jeszcze żadnym mianem naukowym, fatalną moc zagłady, szkodliwą dla ustrojów organicznych. Ten ogólny i powszechny instynkt żywej natury unikania skwaru południowego słońca ma swoje racje, jest czymś wrodzonym istotom żywym, jest niewytłumaczalną, tym nie mniej istotną wskazówką, że słońce jest nie tylko matką życia ziemskiego, lecz w pewnych chwilach skutkiem nadmiernego nasilenia może być powodem zagłady życia organicznego. Już nadmierna ciepłota powodowana prostopadłymi promieniami słońca przy bezchmurnym niebie, że nie będziemy mówili nawet o „promieniach śmierci", które zawiera smuga światła słonecznego może powodować chorobliwe zmiany w ustroju żywym, skoro pozbawia ciało płynów ustrojowych, tak niezbędnych dla zachowania równowagi ustrojowej.

O szkodliwym działaniu nadmiernej siły działania promieni słonecznych wie cała przyroda i instynktownie czy podświadomie unika ich, a tylko „homo sapiens", przemądrzały Europejczyk wychodzi i wbrew prawom przyrody w południe letnie na ulice, paraduje po nich bez nakrycia głowy, odsłania swe ciało na działanie zabójczych

promieni słonecznych na plażach (czytaj: brudny, cuchnący piasek nad zatęchłą wodą), a w dodatku wierzy, że czyni to wszystko dla własnego zdrowia, dla zahartowania. Ostatecznie trudno dziś komukolwiek wytłumaczyć, że „plażowanie" w żar południa letniego jest zbrodnią wobec własnego zdrowia, że opalanie się na „czekoladowo" nie świadczy wcale jeszcze o tężyźnie fizycznej. Świat oszalał na punkcie nasłoneczniania, jak kolwiek zabieg ten jest przeciwny prawom natury, zwłaszcza kiedy stosuje go się bez umiaru, bez badania lekarskiego, bez stwierdzenia czy przesłonecznienie nie wywoła jakiej groźnej, a dotychczas utajonej lub zaleczonej choroby. „Homo sapiens" nałykawszy się „brukowej medycyny" sądzi, że „plażowanie" w żarze południa to „powrót" do przyrody, to rękojmia hartu. A skutki tego „naturalnego zabiegu"? Wzrastający co raz bardziej odsetek zgonów sercowych, rozwijająca się gwałtownie gruźlica płuc z krwiopluciem u osobników ze skłonnością do gruźlicy, a kto wie, czy również nie i choroba rakowa.

„Powrót do natury" nie moze się przejawiać postępowaniem nie gzodnym z prawami przyrody, które najlepiej znają i spełniają ślepo

niezepsute tzw. „kulturą“ dzieci przyrody: zwierzęta i szczepy półdzikie, które najlepiej rozumieją i odczuwają podświadomie wielkie cele natury i ich wskazania. A Grecy, a Rzymianie? Wszak u nich kwitnął najżywiej kult ciała, wszak oni w swoich „gimnazjonach“ korzystali z „kąpieli słonecznych“, które dały im w następstwie hart ciała i ducha, że przewodzili przez wieki całe ludzkości. Tak jest, Grecy i Rzymianie są twórcami kultury ciała, ale w tym dobrym, naturalnym znaczeniu, ale żaden z nich nie leżał bezmyślnie godzinami w południowy skwar słońca z odkrytą głową na cuchnącym piasku i nie sądził, że czynić to musi dla własnego zdrowia i dla zahartowania swego ciała. Zresztą rzymska kąpiel słoneczna, to coś zupełnie odmiennego od dzisiejszego „nasłoneczniania“. Rzymianin szedł na kąpiel słoneczną z brzaskiem dnia, oblawszy całe swe ciało oliwą, podczas „kąpieli słonecznej“ używał umiarkowanego, harmonijnego ruchu, który zastępował od czasu do czasu pływaniem w gorącej niemal wodzie swego morza lub rzek, po wyjściu z wody znów oblewał się oliwą i znów się gimnastykował, okrywszy zielonym wieńcem liści głowę i skronie i na skwar południa krył się w chłodnym atrium swego przewiewnego domu. A nasz dzisiejszy „efeb“? Po ciężkiej pracy całego tygodnia w zatęchłej, cuchnącej izbie, wychodzi na cały dzień świąteczny na życiodajną „plażę“, rozkłada się na cuchnącym piasku, wśród którego gnije cała masa cząstek organicznych i wraca z bólem głowy i wszystkich członków, z oparzonymi promieniami słońca plecami lub brzuchem do stęchłego łoża, do niewietrzonej od potopu świata, wilgotnej izdebki. Skutek nie daje na siebie zbyt długo czekać. Oprócz „czekoladowej” cery, którą dziś już nikomu nie można zaimponować, gdyż nawet „poważni kupcy“ opalają się też na czekoladowo, przynoszą do domu katary, anginy i inne początki groźnych później chorób płucnych. Nie mówię już nawet o porażeniach słonecznych, które są groźne dla życia i pociągają za sobą niekiedy trwałe charłactwo. Nie mówię o chorobach serca, które powstawać mogą, jako skutek nierównomiernego rozdziału krwi z upośledzeniem ukrwienia narządów wewnętrznych, a przekrwieniem skóry i naczyń obwodowych.

Ale jak kolwiek „ridendo castigamus mores“ nie chciałbym jednak, pisząc o tak ważnym czynniku, jakim jest kąpiel słoneczna, być źle zrozumiany.

Kąpiel słoneczna, jednak nie podczas skwaru południa, jest rzeczywiście jednym z nie zastąpionych czynników zdrowia. Ale pierwszą jej zasadą jest umiar i dokładna znajomość dolegliwości swego ustroju. Popełnia zbrodnię webec własnego zdrowia — kto bez badania lekarskiego i bez zasiągnięcia rady światłego lekarza leży godzinami na skwarze słońca jedynie po to, by opalić się na czekoladowo. Słońce nie jest czynnikiem obojętnym i igrać w jego promieniach palących bezkarnie nie wolno. Każde przesłonecznienie może wywołać ukrytą chorobę, może stać się nie czynnikiem hartu i zdrowia, ale powodem wyzwolenia ciężkiej, a nawet niekiedy nieuleczalnej choroby. Umiar jest tu nie tylko wskazany, ale i jak najgoręcej polecany. A już chorym na płuca lub serce, bez porady lekarskiej, stosować kąpieli słonecznych pod żadnym warunkiem nie wolno.

Dr med. St. W. (Warszawa)

LEGENDARNE ZIOŁA LECZNICZE

III

Bluszcz należał od najdawniejszych czasów do przedmiotów kultu religijnego starożytnych Egipcjan i Greków, a później Rzymian. W Egipcie poświęcony był bogowi słońca *Ozyrysowi*, a w Grecji zaś wieńczono nim pomniki bożka rozkoszy i pijaństwa *Bakchusa*, zwanego u Rzymian *Dionizosem*. Uchodził wtedy za symbol wesołości, towarzyskości i przyjaźni. Już w tych czasach stosowany był w lecznictwie z winem przeciw czerwonce, z woskiem zaś w postaci maści przeciw chorobom śledziony. Wieki średnie leczyły bluszczem zaburzenia umysłowe. Nie wiadomo jednak, czy skutecznie. W Alpach tyrolskich stosują dziś jeszcze liście bluszczu w lecznictwie zwierząt, a sok, płynący z naciętego pnia ma być środkiem podniecającym płciowo, lekiem odwykowym dla palaczy, środkiem przeciwgruźliczym oraz przeciw czyracznym. Dziś stosuje się

bluszcz w medycynie biologicznej jako środek przeciw przewlekłym nieżytom śluzówek, a to dzięki stwierdzonej w nim zawartości glykozydu, zwanego hederyną oraz kwasów: mrówczanego i jabłkowego.

Ciemiernik biały zawdzięcza swe wejście do lecznictwa legendzie o pasterzu *Melanysie*, który wyleczył nim obłąkanie królewskiej córki *Protosa* w krainie Argos. Już *Dioskurid* zaleca ciemiernik jako lek wymiotny, a równocześnie przeciw padaczkowy. Podczas wykopywania korzenia ciermiernika zachowywali robotnicy specjalny ceremoniał, polegający na jedzeniu czosnku i popijaniu go winem, aby uchronić się przed złymi wpływami tego ziela. *Teofrast* opowiada, że starożytni mędrcy używali korzenia ciemiernika jako środka przedłużającego życie. Należało go dla tego celu zbierać „o właściwej porze, gdy *Saturn* stał bardzo wysoko i był dobrze oświetlony blaskiem *Jowisza* i księżyca", a następnie wysuszyć na przewiewnym miejscu. Ciemiernik jest zielem trującym, stąd posługiwano się nim do trucia psów, jako stróży domowych, a istniejąca legenda o *Orfilu* głosi, że potrafił on zabić psa zadaniem ciemiernika w przeciągu trzech godzin.

Rosyjska medycyna ludowa stosuje wywar ciemiernika do płukania ust przy bólach zębów, Małorusini używają go jako środek wymiotny, a Gruzini przykładają go w postaci kataplazmy na cuchnące i gnijące rany zadane białą bronią. Czesi stosują wywar z ciemiernika przeciw puchliźnie wodnej, padaczce i żółtaczce, a medycyna wieków średnich wyganiała nim „złego ducha" i zalecała przy egzorcyzmach opętanych (chorych psychicznie).

Według współczesnych badań francuskich i amerykańskich jest ciemiernik dobrym lekiem przywracającym regularność miesięczną u otyłych kobiet, zwraca się jednak stale uwagę na jego działanie trujące. Dane farmakologiczne określają choroby mózgu, macicy i nerek jako zakres działania ciemiernika.

Dziurawiec (ziele świętojańskie, ziele *Matki Boskiej*) należy do roślin otoczonych również nimbem legendy. Już sama nazwa grecka „hyperikon" — „hyper eikon" — „nad podziw" świadczy o sile przypisywanej już przez Greków tej roślinie. Legenda chrześcijańska głosi, że na dziurawiec padły krople krwi *Chrystusowej*. Stąd po zgnieceniu płatków kwiatowych wypływa z nich krwawa ciecz. Dlatego uważany był dziurawiec za antidotum przeciw czarom i uchodził za pewny środek, chroniący przed wpływami szatana. Te legendy przywiązane do dziurawca świadczą niezbicie, że zielu temu przypisywano od chwili jego poznania wielką moc leczniczą, o czym świadczą zresztą zapiski piśmiennicze od najdawniejszych czasów. *Hippokrates* nazywa dziurawiec zielem

chłodzącym i przeciwzapalnym „skutecznym przeciw wewnętrznym ropieniom i chorobom płuc“.

Słynny *Paracelzus* stosuje dziurawiec w leczeniu ran i oświadcza, że zalet dziurawca nie da się szczegółowo opisać, ani dokładnie nie można określić nadziei, jaką budzi jego stosowanie... „jest możliwym, że w dziurawcu znaleziono jeden z najlepszych leków wszystkich krajów na wszystkie rany”.

Ks. *Kneipp* każe z dziurawca przygotowywać balsam przeciw obrzękom, chorobie dnawej i zwichnięciom. Świeże kwiaty zalewa się oliwą i wystawia na sześć tygodni na słońce lub w pobliżu pieca.

Dziś uważany jest dziurawiec za „arnikę nerwów“ i leczy uszkodzenia substancji nerwowej po wysiłkach i w wypadkach niedokrwistości. Cały szereg współczesnych lekarzy odkrywa coraz częściej nowe własności lecznicze dziurawca, co zresztą stoi w ścisłym związku z jego niezmiernie ciekawym składem chemicznym.

(d. c. n.)

Dr med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

XX

Leczenie dietetyczne dny. Dna czyli artretyzm jest bardzo rozpowszechnioną chorobą, zwłaszcza wśród starszych. Choroba ta polega na nieprawidłowej przemianie białkowej, przy czym powstaje w nadmiernej ilości kwas moczowy, który odkłada się w stawach, powodując czasem dotkliwe bóle (podagra). Leczenie dny zmierza do zahamowania tworzenia się kwasu moczowego oraz do wzmożonego wydalania tego kwasu. Leczenie dietetyczne dny winno być bardzo długotrwałe.

Konieczne jest pożywienie skąpe a ubogie w ciała białkowe. 2—3 razy tygodniowo obowiązuje dieta bezmięsna. Dozwolone jest spoży-

wanie mleka, sera i jaj w umiarkowanej ilości. Natomiast węglowodany i tłuszcze mogą być spożywane w większej ilości, odpowiednio do stanu narządu trawienia. Bardzo pomyślnie działa w tym wypadku obfite spożywanie owoców i jarzyn z wyjątkiem jarzyn strączkowych, które zawierają dużo białka. Oczywiście należy unikać kawy, piwa i innych napojów wyskokowych. W olbrzymiej większości przypadków po stosowaniu powyższej diety ustają wszelkie niedomagania i bóle, w przeciwnym razie natomiast, w razie bezskuteczności bezmięsnej diety, trzeba doszukiwać się innej przyczyny niedomagań,

Leczenie dietetyczne cukrzycy. W cukrzycy nawet leczonej insuliną, dieta odgrywa pierwszorzędne znaczenie. Chorzy cukrzycowi winni unikać spożywania produktów zawierających ponad 60% węglowodanów. Należą tu różne gatunki pieczywa, wyroby cukiernicze, mąka itd. Natomiast dozwolone są jarzyny, a mianowicie: jarzyny liściaste, wszelkiego rodzaju kapusta, sałata, zielone rośliny strączkowe, fasola, większość jadalnych korzeni i bulw, pomidory, ogórki i melony. Powyższe jarzyny zawierają poniżej 10% węglowodanów. Środki spożywcze zawierające 20%—60% węglowodanów można spożywać w ograniczonej ilości; należą tu ziemniaki, chleb i owoce strączkowe. Pomiędzy tą ostatnią grupą a poprzednią należą owoce, w których % węglowodanów nie przekracza 10%. Jabłka, pomarańcze i świeże jagody są dozwolone w ilości do 250 gr, przyczem można pominąć zawartość węglowodanów w spożytych owocach. Świeże owoce są zawsze lepiej znoszone niż tego możnaby się spodziewać według zawartości w nich węglowodanów.

Z powyższych rozważań wynika, iż ze względu na zawartość węglowodanów możnaby podzielić środki spożywcze na 4 następujące grupy: 1) jarzyny (zawartość poniżej 10%), 2) owoce (zawartość węglowodanów nieco większa niż w poprzedniej grupie, lecz nie przekracza 20%), 3) produkty o średniej zawartości węglowodanów tj. między 20% do 60%. Należą tu chleb, ziemniaki i owoce strączkowe, 4) produkty zawierające węglowodany więcej od chleba czyli powyżej 60%. Są to: ciasto, wyroby cukiernicze, keksy i sucharki, mączne potrawy i cukier. Względem powyższych 4 grup obowiązują następujące zasady. Ad 1)

Środki spożywcze należące do tej grupy i zawierające poniżej 10% węglowodanów mogą być spożywane w dużej ilości. Ad 2) W dietetycznym leczeniu cukrzycy dozwolone jest stosowanie owoców w umiarkowanej ilości czyli do 250 gramów dziennie, a nawet więcej. Ad 3) Środki spożywcze z tej grupy o średniej zawartości węglowodanów (20—60%) mogą być spożywane w ściśle określonej ilości. Ad 4) Produkty z tej grupy są bezwzględnie wyłączone z diety chorych cukrzycowych. Jeżeli chodzi o spożywanie białka, to musi ono być również ograniczone do 1 g na 1 kg wagi ciała. Dziennie nie powinno się spożywać powyżej 150 g chudego mięsa. Tłuszcze nie podlegają szczególnym ograniczeniom. Z pieczywa najlepiej nadaje się chleb *Grahama* w ilości do 100 g dziennie. Oczywiście leczenie dietetyczne cukrzycy musi się odbywać pod kontrolą lekarską z uwzględnieniem dobowej ilości moczu, wydalonego cukru, zawartości cukru we krwi itd.

Leczenie dietetyczne otyłości. Można osiągnąć zanik nadmiernie nagromadzonego tłuszczu w organizmie, jeżeli spotęgować zużytkowanie tłuszczu i unikać jednocześnie wyrównania straty tłuszczu. Do tego celu służą dwa środki: *ograniczenie spożywania tych produktów*, które powodują

tworzenie się tłuszczu w organizmie, nadto należy spotęgować działanie tych czynników, które sprzyjają rozkładowi tłuszczu, a mianowicie *wzmożona praca mięśniowa.* Wszystkie metody leczenia otłuszczenia polegają na zmniejszeniu spożycia i wzmożeniu rozkładu tłuszczu. Wszelkie kuracje odtłuszczające winny być przeprowadzane oględnie, gdyż mogą wyrządzić dotkliwe szkody organizmowi. Pierwszym warunkiem leczenia dietetycznego otyłości winno być ograniczenie wszystkich składników pokarmowych, a więc białka, węglowodanów i tłuszczów. Nadmiar każdego z wymienionych 3-ch składników może wywołać otłuszczenie. Poza tym należy w każdym poszczególnym przypadku ustalić odmienne leczenie dietetyczne w zależności od wagi i samopoczucia. Oczywiście takie leczenie musi się odbywać pod kontrolą lekarską. Jeśli chodzi o poszczególne składniki pokarmowe, to najmniejszemu ograniczeniu podlegają substancje białkowe. Chodzi o to, że zubożenie organizmu w białko mogłoby pociągnąć za sobą szkodliwe następstwa. O wiele więcej należy ograniczyć spożycie węglowodanów i tłuszczów, które łatwo mogą spowodować gromadzenie się tłuszczów w organizmie i utrudniają zużytkowanie nagromadzonego tłuszczu. Celowe jest niekiedy zamiast tłuszczów podawanie węglowodanów. Oczywiście przy każdym leczeniu dietetycznym obowiązuje całkowity zakaz spożywania piwa i napojów wyskokowych. Dawniej cieszyła się powodzeniem tzw. *kuracja Banting*'a, którą autor sam wypróbował na własnej osobie. Powyższa kuracja dietetyczna polega na ograniczeniu węglowodanów i minimalnym podawaniu tłuszczów. Składa się ona z 172 g białka, 80 g węglowodanów i 8 g tłuszczu ogółem 1.100 ciepłostek. Dieta *Banting*'a jest bardzo celowa ze względu na dostateczną ilość białka i ograniczenie węglowodanów oraz tłuszczu. Jednak ograniczenie tłuszczu jest w tym wypadku zbyt duże. Klasyczna kuracja *Banting*'a jest zbyt surowa, w praktyce wystarcza bardziej łagodne ograniczenie dietetyczne. Otóż jako punkt wyjścia należy uwzględnić przeciętne pożywienie osób normalnych. Człowiek zdrowy spożywa dziennie 125 gramów białka, 80 gramów tłuszczu i 350 gramów węglowodanów. Powyższą ilość białka można zachować w diecie odchudzającej, natomiast należy zmniejszyć ilość tłuszczu do 40 gramów czyli do $^{1}/_{2}$, zaś ilość węglowodanów do 150 gramów czyli prawie do $^{1}/_{3}$ (dokładnie 0,43 czyli $^{3}/_{7}$). Stosując powyższą dietę można osiągnąć powolne odchudzanie bez szkody dla organizmu. Natomiast zbyt szybkie odchudzanie może być niebezpieczne. Oto jest przykład diety odchudzającej: 1) śniadanie: filiżanka kawy z mlekiem i 75 gramów bułki bez masła, 2) obiad: zupa 150 gramów, 150 gramów chudego mięsa z sałatą lub zielonymi

jarzynami i 25 gramów chleba, jako deser 100 gramów owoców, 3) podwieczorek: filiżanka kawy i 25 gramów chleba, 4) kolacja: 2 jaja lub 100—120 gramów mięsa i 30 gramów chleba, 1/4 litra wina lub szklanka herbaty lekko osłodzonej. Jeżeli powyższa dieta pozostaje bez skutku, wówczas stosuje różne kuracje specjalne. Należy tu kuracja *Karella*, która polega na wyłącznym spożywaniu mleka do 1 litra dziennie. Nadto wchodzi w rachubę kuracja kartoflana. Chory zjada w ciągu dnia 1 kilo gotowanych kartofli. Wreszcie stosowane są kuracje owocowe i jarzynowe.

Doniosłe znaczenie w leczeniu dietetycznym otyłości posiada odwodnienie organizmu. W tym celu należy ograniczyć spożycie płynów najwyżej do 1 litra dziennie. Pomyślnie w sensie odwodnienia i odchudzenia organizmu działają tabletki *Reductosan*, które obok różnych składników zawierają głównie sól marienbadzką. Mechanizmu obchudzającego działania *Reductosanu* polega między innymi na wzmożeniu przemiany węglowodanowej, jak również i na usprawnieniu czynności wydzielniczej woreczka żółciowego. Środek ten jest wygodny w użyciu (1—2 tabletki na dzień), nie obciąża żołądka ani nie wywołuje podrażnienia przewodu pokarmowego. Oczywiście obok leczenia dietetycznego konieczne jest uprawianie sportów, gimnastyki itd.

(d. c. n.)

O DOBREJ I ZŁEJ WODZIE

Często słyszymy, że pić należy tylko dobrą wodę. Ale jaka woda jest dobrą nie każdy zdaje sobie sprawę. Zbyt często o złej wodzie przekonywujemy się ze złych następstw po jej użyciu. Żeby jednak „Polak nie był mądrym dopiero po szkodzie“, opowiemy o tym jaka woda jest dobrą do użycia wewnętrznego, a jakiej unikać należy.

Barwa. Idealnie bezbarwna woda gruntowa w przyrodzie znajduje się rzadko, jednak naogół zabarwienie jest tak nikłe, że w praktyce nie zwraca się nań uwagi.

Barwa chemicznie czystej wody w warstwie o głębokości 5 mtr jest błękitna. Powierzchniowe wody są zawsze mniej lub więcej zabarwione. Zabarwienie wody może powstawać skutkiem wyługowywania składników podłoża, albo przez dojście różnych organicznych zanieczyszczeń. Jednak pod względem zdrowotnym ma znaczenie to zabarwienie wody, które jest wywołane przez ludzkie lub zwierzęce wydaliny.

Zabarwiona woda przez naturalne wpływy, np. woda z okolic błotnistych, nie jest szkodliwa dla zdrowia, jednak do użytku nie jest zachęcająca.

Najczęściej zabarwienie wody powstaje wskutek obecności w niej ciał humusowych i barwa takiej wody jest żółtawa lub brunatno-żółtawa.

Zapach. Woda służąca do spożycia, winna być bez zapachu, lub prawie bez zapachu; szczególnie nie nadaje się do spożycia woda o zapachu zgnilizny. Nierzadko w studniach szkodliwie wpływają na smak wody zbutwiałe drzewo pokrycia i cembrowiny studni oraz tłok pompy. W nieujętych lub niedostatecznie ujętych źródłach lub źle pokrytych studniach woda może mieć stęchły zapach wskutek rozwijającej się flory i fauny w wodzie pod wpływem obumarłych drobnoustrojów, dostających się do wody z zewnątrz. Woda może posiadać zapach również pod wpływem zawartości produktów wyługowywania podłoża.

Wody powierzchniowe, jak: strumienie, rzeki, jeziora itd., mogą posiadać nieprzyjemny zapach pod wpływem zanieczyszczenia jej odchodami ludzkimi i zwierzęcymi, rozkładu szczątków roślinnych i zwierzęcych, różnych zmian w podłożu, ropy naftowej, chloru, próchna itd. Wody gruntowe, posiadają stosunkowo dużą ilość ciał organicznych, a mianowicie związków próchnicowych, posiadają często bagienny zapach. Bardzo żelaziste wody zdradzają się również często przez swój zapach. W wodach z głębokich pokładów zauważa się często obok wysokiej zawartości żelaza także siarkowodór, powstały przez działanie

kwasu węglowego na siarczek żelaza; przy zetknięciu się tej wody z powietrzem znika zwykle bardzo szybko zapach siarkowodoru, gdyż pod wpływem tlenu z powietrza rozkłada się na siarkę i wodę.

Wody z płytkich studzień niekiedy posiadają zapach gazu świetlnego, który dochodzi z pobliskich niezbyt szczelnych przewodów gazowych.

Klarowność i przezroczystość (wygląd). Woda do picia winna być klarowna i przezroczysta. Części zawieszonych nie powinno być zupełnie, lub mogą być w bardzo małej ilości. Jakkolwiek nierozpuszczalne składniki w wodzie często nie posiadają szkodliwego wpływu na zdrowie, np. piasek, glina, wodorotlenek żelaza, węglany itd., jednak czynią taką wodę niepociągającą. Dlatego przy nowych urządzeniach osadzanie powinno być w takim stopniu stosowane, aby żądana woda była klarowna i przezroczysta. Często mętność wody pochodzi od innych ciał, np. kawałków drzewa, grzybów, słomy — tego rodzaju zmętnianie jest oznaką zewnętrznych wpływów, jako to: pozostałe nieczystości z budowy studni, złe nakrycie studni, bliskość terenów zamieszkanych itd.

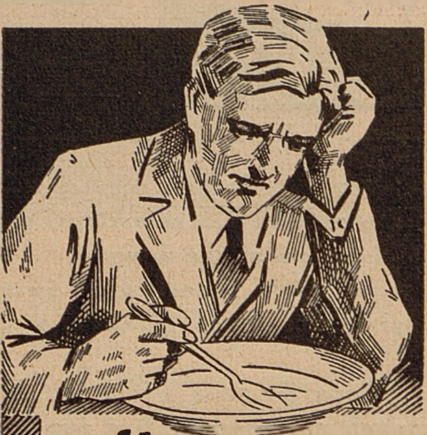
W wodach posiadających wysoką zawartość kwaśnego węglanu wapnia, powstaje zmętnienie przy wywiązywaniu się dwutlenku węgla.

Także w wodach powierzchniowych (ujęte zapomocą przegród, dolin, jeziora, rzeki) stwierdza się często, iż pierwotne zewnętrzne własności wody są często bez zarzutu, jednak w czasie późniejszego badania, wskutek powstających procesów biologicznych itd., zmiany już mogą występować.

Smak i temperatura. Duży wpływ na smak wody do picia posiada temperatura. Tylko chłodna woda posiada smak świeży, orzeźwiający.

Woda, której temperatura przekracza 14°C jest naogół mało smaczna. Ten wpływ temperatury na smak wody szczególnie jest wyczuwalny w wodach, obfitujących w sole. Obok temperatury dodatni wpływ na smak wody posiada obecność w niej dwutlenku węgla.

Nieprzyjemny smak wody może być wywołany przez gaz świetlny, roślinne i zwierzęce ciała gnijące, próchno itd., następnie przez domowe i przemysłowe ścieki. Wody, będące w styczności z torfem lub węglem brunatnym, przeważnie posiadają smak nieprzyjemny (torfowy).



Twarde wody naogół są niesmaczne. Stopień twardości wody ze względu na jej smak jest trudno ustalić.

Ciała organiczne. Nie można każdej wody, zawierającej dużo ciał organicznych, uważać za zanieczyszczoną, jak to się często zdarza. W wielu przypadkach spotyka się wody do picia, które pod względem zdrowotnym są bez zarzutu.

Wiele wód z błotnistych terenów posiada wysoką zawartość ciał organicznych, np. wody, posiadające ciała humusowe.

Oto cechy takiej wody:

Barwa — żółta lub żółtawobrunatna.

Zapach — słabo lub mocno stęchły i bagienny.

Smak — odrębny, czczy.

Reakcja — często słabo lub wyraźnie kwaśna.

Jakkolwiek obecność ciał humusowych (próchnicowych) w wodzie pod względem zdrowotnym nie ma znaczenia, to jednak taka woda posiada przykry smak i wygląd, niedające się całkowicie usunąć nawet po przefiltrowaniu wody.

Substancje humusowe nie są trujące; woda, która posiada umiarkowaną zawartość tych substancji, nie jest szkodliwa dla zdrowia. Ponieważ duża zawartość ciał humusowych w wodzie wpływa ujemnie na wygląd i smak, zatem wody takiej do spożycia i celów gospodarczych, o ile to jest możliwe, należy unikać.

Dla celów przemysłowych, jak farbiarnie, papiernie itp., woda o barwie żółtej jest szkodliwa.

Do zasilania kotłów woda torfiasta lub bagienna z dużą zawarto-

ścią próchnicy (ciał humusowych) nie stosuje się, gdyż ciała te osiadają na ściankach kotła.

Twardość wody. Dla użytku domowego twarda woda nie jest pożądana, gdyż mięso i jarzyny w niej gotują się powoli; celem przyśpieszenia gotowania często dodaje się kwaśnego lub obojętnego węglanu sodu. Dodawanie sody nie jest godne polecenia wtedy, gdy zwraca się specjalną uwagę na to, aby witaminy, znajdujące się w artykułach żywności, nie zostały zniszczone.

Twarda woda, stosowana do różnych napojów, jak kawa, herbata, działa szkodliwie na ich smak, a zwłaszcza gdy woda posiada stałą twardość, polegającą na obecności chlorku magnezu.

Kakao, gotowane na miękiej wodzie, jest przyjemne i lepsze w smaku, niż gdy ono jest gotowane na twardej wodzie. (Wydzielanie się tłuszczu w postaci kropli tłuszczu na powierzchni kakao).

Jeżeli chodzi o smak, to woda miękka jest nieprzyjemna, zaś twarda, szczególnie zawierająca kwaśny węglan wapnia, posiada dobry smak; jednak gdy woda zawiera wiele chlorków, np. magnezu (twardość stała), to posiada ona nieprzyjemny gorzko-słony smak.

Więcej mydła zużywa się przy myciu i praniu w twardej wodzie (sole wapnia i magnezu dają z tłuszczowymi kwasami związki nierozpuszczalne, niż w wodzie miękkiej. W sieci centralnego ogrzewania woda o twardości koło 12^0 powoduje osadzenie się węglanu wapnia, co przyczynia się do znacznego zmniejszenia produkcji przewodów w stosunkowo krótkim czasie.

Dla przewodów wodociągowych przejściowa twardość wody odgrywa poważną rolę, a mianowicie w przypadku wody o twardości przejściowej ponad 7^0 (najkorzystniejsza twardość 7^0—9^0), na ściankach wewnętrznych przewodu wytwarza się płaszcz z węglanu wapnia, stanowiący ochronę przed wyjadaniem ścian, gdy woda posiada własności agresywne w stosunku do metali; jest to niezmiernie korzystne przy stosowaniu rur ołowiowych.

Wody z wysoką zawartością chlorków posiadają własności łączenia się z metalami; jeżeli taka woda zawiera jednocześnie kwaśny węglan wapnia, to wewnętrzna ścianka przewodu pokrywa się płaszczem

z węglanu wapnia i dzięki temu jest zabezpieczona przed działaniem takiej wody na metal przewodu. Woda, zawierająca magnezję jest szkodliwa dla budowli betonowych.

Nieuzasadnionym jest pogląd o szkodliwym działaniu twardej wody na zdrowie.

Woda zawierająca dużą ilość węglanu wapnia, jest bardziej pożądana od wody tej samej twardości wywołanej przez zawartość gipsu; również woda z twardością wapnia jest bardziej pożądana od wody z twardością magnezjową.

Nagłe przejście od miękkiej wody do wody, zawierającej gips i wysoki stopień twardości magnezjowej, wywołuje zaburzenia przewodu pokarmowego u osób wrażliwych, jednak po pewnym czasie można organizm przyzwyczaić do takiej wody.

Tlen. Naogół prawie wszystkie miękkie wody, zawierające tlen, posiadają w mniejszym lub większym stopniu własności działania na metale. Jeżeli wody dzięki swoim własnościom chemicznym posiadają zdolność pokrywania ścianki wewnątrz przewodu płaszczem z węglanu wapnia, jak np. w Berlinie, Charlottenburgu, Gdańsku itp., to przepływająca przez nie woda nie wywiera szkodliwego działania na materiał przewodu. Im więcej jest tlenu w wodzie, tym silniejsze jest działanie na materiał przewodu.

Wody miękkie mogą działać szkodliwie na materiał przewodu, podczas gdy wody, posiadające wysoką twardość przejściową przy większej zawartości tlenu, jeszcze nie szkodzą.

Doświadczenia nad centralnym ogrzewaniem i kotłami parowymi mówią, iż ze wzrostem temperatury wody zwiększa się agresywne działanie tlenu. Zawartość tlenu w wodzie powierzchownej posiada duże znaczenie dla ryb, żyjących w niej; silny spadek tlenu w wodzie świadczy o nadmiernym doprowadzaniu ścieków miejskich i przemysłowych. Ilość tlenu, rozpuszczonego w wodzie, jest naogół stała w wodach jednolitego składu i swobodnie wystawionych na działanie powietrza.

Dwutlenek węgla. Wszystkie wody w przyrodzie zawierają mniej lub więcej rozpuszczonego wolnego dwutlenku węgla. W zwykłych wodach w przyrodzie znajduje się w wodzie dwutlenek węglą przeważnie w ilości poniżej 50 mg w litrze wody, czasami spotyka się w ilościach ponad 100 mg w 1 litrze wody, natomiast w wodach mineralnych zawartość wolnego dwutlenku węgla często przewyższa 1.000 mg w 1 litrze wody.

Pod względem zdrowotnym pewna zawartość wolnego dwutlenku węgla w wodzie do picia nie ma znaczenia.

Pod względem technicznym dla wodociągów zawartość wolnego dwutlenku węgla w wodzie odgrywa poważną rolę: działa na różne metale, jak ołów, miedź, żelazo, cynk i na zaprawy.

Z pośród innych domieszek jakie spotykamy w wodzie, trzeba zwrócić uwagę na chlor i związki chlorowe, które występują najczęściej pod postacią soli sodowej, znanej wszystkim pod nazwą soli kuchennej, rzadziej jako sole potasu, wapnia lub magnezu. Są one albo pochodzenia nieorganicznego, albo stanowią części składowe ciał organicznych, zawartych w ściekach. Produkty rozkładu ciał ludzkich i zwierzęcych, szczególniej mocz, jak również ścieki domowe, obfitują w sól kuchenną.

Aczkolwiek zanieczyszczenie wody chlorkami w tym stopniu jako się spotyka, nie ma szkodliwego wpływu na zdrowie człowieka, jednak ich pochodzenie rozstrzyga o zdrowotności i estetycznym wyglądzie wody.

W każdym jednak razie, nawet jeśli sól kuchenna pochodzi z pokładów soli, przez które woda przepływa, domieszka jej nie może być wysoka, aby woda nie posiadała przykrego słonego smaku.

W przyrodzie spotyka się szereg miejsc z wodą do picia pod względem higienicznym bez zarzutu, pomimo posiadania wysokiej ilości chlorków pochodzenia geologicznego, np. w pobliżu morza i miejsc, gdzie występuje sól kuchenna.

Nieraz, lecz nie często, spotykamy wodę z domieszką siarkowodoru, gazu znanego ze swego odrażającego zapachu. Woda posiadająca siarkowodór, pochodzący ze ścieków fabrycznych lub jako produkt gnicia, jest szkodliwą do spożycia, natomiast pić można bez szkody dla zdrowia wodę, z domieszką siarkowodoru, gdy pochodzi ona z głębokich studzien, gdzie siarkowodór jest pochodzenia nieorganicznego.

Kwas azotowy w czystej wodzie gruntowej znajduje się na ogół w małej tylko ilości. Obecność w wodzie amoniaku wskazuje na niebezpieczeństwo możliwości kontaktu danego źródła z zanieczyszczeniami powierzchniowemi. Tak naprzykład obfity deszcz może spowodować tak wielki dopływ materiału zanieczyszczającego, że oczyszczanie wody w warstwach gruntowych będzie niedostateczne. W ten sposób woda z płytkich studzien jest często nieodpowiednią do picia.

Obecność amoniaku w wodzie nasuwa przypuszczenie, że woda została zanieczyszczona przez wydaliny ludzkie lub zwierzęce, przeto w żadnym wypadku nie nadaje się do spożycia.

Nieraz woda gruntowa zawiera domieszkę żelaza, w postaci jego

soli, najczęściej jako dwuwęglan żelaza. Obecność żelaza nadaje wodzie smak atramentu, co ma znaczenie dla zdrowia jak również dla celów gospodarczych, gdyż barwi bieliznę na żółto. Węglany żelaza w obecności ciał humusowych nadają wodzie bagienno-ziemisty smak i stęchły zapach. Dlatego też dla studzien i małych wodociągów zaopatrujących w wodę do picia i celów gospodarczych jest dopuszczalna tylko minimalna ilość soli żelaza.

Obecność w wodzie manganu zmienia jej smak, a bieliznę barwi na ciemno. Woda żelazista i manganista nie nadają się do kawy i herbaty.

Arszenik, prócz znanych wód mineralnych znajduje się nieraz w wodzie do picia w przypadkach jej zanieczyszczenia ściekami z farbiarni i garbarni oraz innych zakładów przemysłowych; zatrucia po użyciu takiej wody były stwierdzone.

Najbardziej niebezpiecznym dla zdrowia jest obecność w wodzie zarazków chorobotwórczych, których źródłem najczęściej są wydaliny ludzkie.

To niebezpieczne zanieczyszczenie może być stwierdzone tylko badaniem bakteriologicznym.

W CZYM LEŻY SKUTECZNOŚĆ LECZENIA UZDROWISKOWEGO

Do dziś nie mamy pewności i nie umiemy sobie dokładnie wytłumaczyć w jaki sposób uzyskujemy dobre wyniki leczenia uzdrowiskowego. Niewątpliwym wydaje się jednak być fakt, że skuteczność takiego leczenia zależy od bardzo licznych i bardzo różnych czynników chemicznych, elektrycznych, mechanicznych, termicznych, od chemiczno-fizykalnego składu wód, borowiny itd. To wszystko działa głównie drogą skóry i wegetatywnego ustroju nerwowego, co ze swej strony znowu wywołuje ogólną przemianę całego organizmu i daleko idące zmiany w poszczególnych narządach.

Niektórzy porównują działanie leczenia zdrojowiskowego z działaniem niespecyficznej kuracji bodźcowej, aczkolwiek zachodzą tutaj znaczne różnice. Nie mamy bowiem tak ostrego działania, jak przy poszczególnych zastrzykach, tylko łagodny wpływ zsumowanych, drobnych, delikatnych bodźców.

Poza tym odgrywają tu niemałą rolę jeszcze inne czynniki. Mianowicie nie małoważną jest zmiana warunków zewnętrznych, wśród których chory przebywa w uzdrowisku. Wpływ tej zmiany jest bardzo wielki, bo oddziałuje na szereg czynników najróżniejszych, przy czym jest może najważniejszym ich działanie na ustrój psychiczny, a tą drogą wogóle na cały organizm chorego. Na

część tych czynników nie mamy żadnego bezpośredniego wpływu, są to: zmiana ciśnienia powietrza i naświetlenia słonecznego, klimatu. Tym większy jest za to nasz wpływ na czynniki drugie o doniosłym znaczeniu, jak: oderwanie chorego od obowiązków i pracy, od walki o byt z jego kłopotami i troskami, zmiana otoczenia, sposobu odżywiania, jak wogóle wszystkich warunków życiowych. To dopiero umożliwia choremu oddanie się całkowicie kuracji i pielęgnowaniu się. Takim sposobem twozymy warunki dla spokoju wewnętrznego i zewnętrznego tak niezbędnego dla uzyskania dobrego efektu zdrojowiskowego.

LETNISKO, CZY UZDROWISKO?

Często — niestety — sami rozstrzygamy, co jest naszemu organizmowi potrzebne. I sami sobie ordynujemy, sami — bez porady lekarza, przepisujemy sobie kurację...

Zdarza się więc, że „wypoczynek“ na letnisku podmiejskim uważamy za dostateczny ekwiwalent po całorocznej, wytężonej orce serca, żołądka, nerek, wątroby, mózgu i nerwów! Remont zdrowia? Odnowienie sił ciała i ducha? Jesteśmy skłonni uważać to za przesadę... Rozumiemy remont samochodu po przejechaniu 20.000 km, — ale remont organizmu?.. Cóż znowu!

Uważamy, że ... nie stać nas na uzdrowisko i że wilegiatura podmiejska będzie kosztowała taniej... Tymczasem—...

Z tej uroczej wsi, pozbawionej wszelkich prymitywnych wygód wraca się wyczerpanym i zmęczonym duchowo i fizycznie, bez żadnej energii do pracy, z organizmem rozklekotanym jeszcze bardziej niż przed urlopem. A owa złudna „taniość“ wyniosła znacznie więcej, niżby kosztowało uzdrowisko z kuracją.

Ten błąd w kalkulacji i rozumowaniu popełnia wiele osób, które po tem gorzko tego żałują. Lepiej jest zawsze i pewniej powierzyć swoje zdrowie zaufanemu lekarzowi, kazać się zbadać wszechstronnie i gruntownie i prosić o skierowanie do właściwego uzdrowiska, gdzie remont zdrowia będzie można skutecznie przeprowadzić według dalszych wskazówek lekarza uzdrowiskowego. Będzie to napewno korzystniejsze niż kwękanie przez całą długą jesień i zimę. Organizm ludzki, eksploatowany „rabunkowo“, wyczerpuje się i odmawia posłuszeństwa wcześniej, niż gdyby był remontowany kapitalnie co roku...

Wypoczywajcie więc i remontujcie zdrowie, ale... w uzdrowiskach!

KONGRES DZIECKA

W dniach 2—4 października br. odbędzie się pod protektoratem Pana Prezydenta R. P. Ignacego Mościckiego — Kongres Dziecka. Kongres ten będzie miał za zadanie zwiększenie i spopularyzowanie zainteresowania społeczeństwa zagadnieniami związanymi z życiem dziecka.

W tym zakresie wytyczne organizatorów Kongresu są następujące:

1. wytworzenie w społeczeństwie nurtu zainteresowania dzieckiem, jego życiem i potrzebami,

2. podniesienie poziomu uczuciowego w stosunku do dziecka,

3. sharmonizowanie wysiłków wychowawczych i sposobów postępowania z dziećmi — czynników rodzinnych i społecznych,

4. wnikanie w życie dziecka, ujawnienie niedomagań w tej dziedzinie oraz ustalenie środków poprawy.

Tak pomyślany program Kongresu będzie miał charakter społeczny i życiowy.

Na Kongresie będą reprezentowane władze państwowe, czynniki samorządowe, organizacje społeczne oraz wybitni działacze na polu pracy dla dziecka.

Jednocześnie z Kongresem odbędzie się Wystawa Dziecka.

Na czele prezydium Komitetu Wykonawczego stoją: prezes — gen. dr S. Hubicki, wiceprezes — St. Dobrowolski, sekretarz — E. Mancewicz oraz J. Cz. Babicki.

Ukazał się zeszyt nr 1 kwartalnika Przegląd Urbanistyczny o treści następującej: 1) Od Redakcji. 2) Inż. St. Kluźniak — Zagadnienie urządzenia wsi ze szczególnym uwzględnieniem planowania osiedli. 3) Inż. magister Z. Rudolf — Planowy rozwój wsi w świetle XIV-go Międzynarodowego Zjazdu Mieszkaniowego i Planowania Miast w Londynie. 4) Inż. M. Okęcki — Zasady stosowania środków biernych obrony przeciwlotniczej przy budowie i przebudowie dróg i mostów. 5) Inż. W. Chojnicki — Organizacja wykonania prac urbanistycznych w Niemczech. 6) Z. S. i M. S. — Zagadnienie ludnościowe przy opracowywaniu planu gospodarczego.

Nadto zeszyt zawiera rubryki: 1) przegląd piśmiennictwa zagranicznego urbanistycznego [Urbanisme (Francja), Urbanistica (Italia), Monatshefte für Baukunst und Städtebau (Niemcy)], 2) wiadomości urbanistyczne z czasopism technicznych oraz 3) przegląd nowości wydawniczych.

Dział informacyjny przynosi kronikę urbanistyczną, a dział przegląd przepisów — bieżące zarządzenia władz z zakresu urbanistyki i działów pokrewnych.

Prenumerata półroczna: — 6 zł

Warszawa, ul. Wielka 5, tel. 6-79-85.



„ZANIEPOKOJONY" w WOŁKOWYSKU: obawy Pana są nieuzasadnione, albowiem nic Panu w tej chwili nie grozi. Obłożony język jest jednym z objawów zaburzeń w funkcjonowaniu przewodu pokarmowego. Doświadczony lekarz chorób wewnętrznych, przez zastosowanie diety i odpowiednich lekarstw usunie Pana zmartwienie.

KSIĄDZ J. P. w KAZIMIERZU DOLNYM: niestety obydwa pierwsze roczniki, tzn. 1934 i 1935 naszego wydawnictwa są zupełnie wyczerpane.

P. IRENA w PRZEMYŚLU: stopy należy codziennie moczyć w wodzie z dodatkiem soli do nóg Elentrat. Obuwie powinno być bardzo wygodne i zawsze suche.

„STAŁY CZYTELNIK" w BĘDZINIE: absolutnie nie widzimy żadnych przeszkód w zamierzonym przez Pana wyjeździe nad morze.

P. Z. M. w KĘPNIE: niemożliwością jest odpowiedzieć na Pani pytania w ramach skrzynki pocztowej. Zechce Pani te sprawy omówić ze swoim lekarzem.

„STROSKANA MATKA" w PIŃSKU: jajami robaków zarażają się dzieci przez brudne owoce, niedostatecznie myte jarzyny, przede wszystkim jednak przez brudne, niemyte ręce, którymi zakazić mogą nawet najstaranniej i najczyściej sporządzone pokarmy. Leczenie przeprowadzić musi lekarz chorób wewnętrznych.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39